



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA  
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE SAÚDE COLETIVA

NAYRA BATISTA MUNIZ

**AVALIAÇÃO DA OFERTA DOS ALIMENTOS OFERECIDOS DO CAMPUS  
DARCY RIBEIRO DA UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA**

Brasília-DF  
2017

**NAYRA BATISTA MUNIZ**

**AVALIAÇÃO DA OFERTA DOS ALIMENTOS OFERECIDOS DO CAMPUS  
DARCY RIBEIRO DA UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Departamento de Saúde Coletiva da  
Faculdade de Ciências da Saúde da  
Universidade de Brasília como requisito  
parcial para a obtenção do título de bacharel  
em Saúde Coletiva.

**ORIENTADORA: PROF. Dr. Elza Maria  
de Souza**

Brasília, 2017.

NAYRA BATISTA MUNIZ

**AVALIAÇÃO DA OFERTA DOS ALIMENTOS OFERECIDOS DO CAMPUS  
DARCY RIBEIRO DA UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Departamento de Saúde Coletiva da  
Faculdade de Ciências da Saúde da  
Universidade de Brasília como requisito  
parcial para a obtenção do título de bacharel  
em Saúde Coletiva.

**Banca Examinadora**

---

Prof Dr Elza Maria de Souza  
Universidade de Brasília

---

Prof Dr Cláudia Mara Pedrosa  
Universidade de Brasília

Brasília, 21 de junho de 2017.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente a Deus, por ter dado saúde, força e paciência para superar os momentos difíceis.

A minha família, em particular, aos meus pais pelo amor, apoio e incentivo.

A minha orientadora, Professora Elza Maria de Souza, pelo apoio, orientação, confiança, paciência e empenho dedicado a elaboração deste trabalho e todo o corpo docente desta universidade, em particular aos docentes do Departamento de Saúde Coletiva que contribuíram na minha formação, e em especial os professores Gustavo Nunes, Claudia Pedrosa, Natan Monsore e Cláudio Lorenzo.

Meus agradecimentos aos colegas e amigas maravilhosas que conheci durante essa jornada acadêmica, em especial, a Tyffane, Loyanne e Daiane por toda a força, ajuda e por todos os momentos que passamos juntas, e que, com certeza, vão continuar presentes em minha vida.

Ao Diego Ribeiro por toda motivação, incentivo e ajuda.

## RESUMO

Muitos são os fatores que levam os jovens universitários a adotarem maus hábitos alimentares. Dentre eles destacam-se a própria escolha de consumir alimentos não saudáveis, visto que esse tem sido um hábito muitas vezes aprendido na própria família, bem como seguindo a tendência do grupo social, a entrada na universidade que muda o estilo de vida em virtude das demandas curriculares e os modelos educacionais das universidades, a situação socioeconômica, a oferta dos estabelecimentos e ambulantes no campus universitário entre outros. O objetivo deste estudo foi observar os alimentos oferecidos no Campus Darcy Ribeiro da Universidade de Brasília. Para o alcance dos objetivos propostos foi realizado um estudo observacional, por meio de visitas realizadas aos restaurantes, cantinas e lanchonetes, e tendas de ambulantes que frequentam a Faculdade de Ciências da Saúde da UnB. Para a coleta de dados foi utilizado um diário de campo onde os principais alimentos oferecidos pelos 3 restaurantes, as 12 cantinas e os 4 ambulantes eram anotados. Observou-se que os restaurantes particulares oferecem uma alimentação saudável porém não é acessível aos alunos de baixa renda, as cantinas ofertam uma grande variedade de alimentos, porém uma grande parte destes não são saudáveis e apesar dos ambulantes que frequentam a Faculdade de Ciências da Saúde disponibilizarem refeições mais saudáveis e com preços mais acessíveis, o RU se torna ainda a opção mais frequentada pelos estudantes por oferecer uma alimentação mais barata, com qualidade e com controle sanitário rigoroso. A alimentação que é oferecida no campus universitário Darcy Ribeiro da Universidade de Brasília ainda há muito o que melhorar e os preços devem ser acessíveis aos estudantes de qualquer classe econômica e também é necessário futuramente estudos para averiguar quais são os motivos que levam os discentes a escolherem determinados estabelecimentos para se alimentarem.

**Palavras Chave:** alimentação saudável; hábitos alimentares; nutrição; jovens universitários; promoção da saúde.

## **ABSTRACT**

Many are the factors that lead college students to adopt poor eating habits. These include the choice of consuming unhealthy foods, since this has been a habit often learned in the family itself, as well as following the tendency of the social group, the entrance in the university that changes the lifestyle by virtue of the Curricular demands and educational models of universities, the socioeconomic situation, the offer of establishments and street vendors on campus, among others. The objective of this study was to observe the foods offered at Campus Darcy Ribeiro of the University of Brasília. In order to reach the proposed objectives, an observational study was carried out, through visits to restaurants, canteens and snack bars, and tents of street vendors attending the Faculty of Health Sciences of UnB. For data collection a field diary was used where the main foods offered by the 3 restaurants, the 12 canteens and the 4 ambulantes were annotated. It was observed that the private restaurants offer a healthy diet but it is not accessible to the low income students, the canteens offer a great variety of foods, however a great part of these are not healthy and in spite of the ambulantes that attend the Faculty of Sciences of the Health More affordable and healthier meals, the UK is still the most popular option for students to offer cheaper, quality food and strict sanitary control. The food that is offered at the university campus Darcy Ribeiro of the University of Brasília has still much to improve and prices should be affordable for students of any economic class and also studies are needed in the future to find out what are the reasons why students choose Certain establishments to feed themselves.

**Keywords:** feeding; eating habits; nutrition; Young university students; health promotion.

## 1. INTRODUÇÃO

O estudo refere-se a um mapeamento dos locais que vendem alimentos prontos existentes no Campus universitário Darcy Ribeiro da Universidade de Brasília, onde buscou-se analisar se esses alimentos ofertados podem ser considerados saudáveis para a comunidade universitária, em especial, dos discentes.

### 1.1 HISTÓRIA DA ALIMENTAÇÃO

A história da alimentação é antiga, acredita-se que os antepassados tinham o hábito de andar em grupos coletando e caçando alimentos e teria começado a se alimentar de frutos, raízes, folhas e algumas frutas após observar o comportamento de outros animais. Depois, iniciaram a prática de caçar e pescar e então passaram a consumir carne crua e moluscos in natura. Mais tarde, aprendeu não se sabe como, a assar e cozinhar<sup>1</sup>.

Na antiguidade clássica e idade média, a disseminação do uso de diferentes tipos de alimentos entre os continentes foi resultado entre outros do comércio e à introdução de plantas e animais domésticos em novas áreas. Os gregos e os romanos tinham um comércio de grande porte, envolvendo plantas comestíveis, azeite de oliva e ainda importavam especiarias no Extremo Oriente desde 1000 a.C.<sup>2</sup>. visto que os condimentos têm sua significação na história e na cultura da alimentação humana<sup>3</sup>.

Segundo MEDVED<sup>4</sup>, com as cruzadas, que tiveram início em 1096, milhares de peregrinos entraram em contato com o Oriente Médio, estabelecendo-se um intenso comércio. Na Idade Média, as especiarias e ervas aromáticas eram usadas em banquetes para ostentar riqueza. Durante os séculos XV e XVI, Portugal, Espanha e Veneza competiram no financiamento de viagens marítimas, visando descobrir centros produtores de especiarias e apoderar-se deles.

A alimentação é influenciada pela cultura a qual é entendida como conhecimentos, crenças, arte, moral, leis, costumes ou qualquer outra capacidade ou hábitos adquiridos pelo homem como membro de uma sociedade<sup>5</sup>. O hábito é conceituado como a disposição duradoura adquirida pela repetição frequente de um ato, uso ou costume<sup>6</sup>. Os hábitos fazem parte da cultura e do poder econômico de um povo<sup>7</sup>. Em relação aos hábitos alimentares esses são relevantes para a análise do comportamento alimentar de determinado grupo populacional.

O estudo da alimentação é um elemento para o entendimento da sociedade e de seu desenvolvimento<sup>2</sup>. E os hábitos das pessoas de todas as partes do mundo têm sido influenciado por convicções e valores culturais, religião, clima, localização regional, agricultura, tecnologia e situação econômica. Consequentemente, os hábitos alimentares variam de país para país e de região para região dentro de um mesmo país<sup>4</sup>.

A forma de vida de cada grupo é identificada como cultura. Uma cultura pode ver o alimento como uma forma de saciar a fome e outra como uma fonte de prazer e oportunidade de socialização. A família, a igreja, a escola passam a prática cultural de uma geração para outra. Cada pessoa seleciona e consome alimentos baseada nesse guia cultural<sup>4</sup>.

Os indivíduos, atualmente, estão adquirindo hábitos alimentares que não condizem com o padrão ideal de consumo, e isso começa desde a infância, que é o período no qual há grande influência dos hábitos e preferências familiares. É no contexto familiar que os indivíduos desde crianças vão desenvolvendo seus hábitos e por isso a necessidade do

entendimento e elaboração de processos educativos, que são efetivos para mudanças no padrão alimentar das crianças<sup>8</sup>. Tais mudanças contribuirão no comportamento alimentar na vida adulta<sup>9</sup>.

A alimentação saudável é um dos fatores determinantes para a saúde e a qualidade de vida porque auxilia na manutenção da saúde, na prevenção e tratamento de doenças, e na redução de fatores de risco principalmente para doenças crônicas. As doenças crônicas não transmissíveis estão aumentando cada vez mais na população e já são consideradas um problema de saúde pública. No entanto, essas são, em grande parte, passíveis de prevenção, e, um dos fatores preventivos diz respeito à alimentação, o que está se tornando cada vez mais difícil na atualidade.

Na idade contemporânea, até o século XX, muitas descobertas técnico-científicas importantes levaram ao progresso e também à modificação dos costumes alimentares, como o aparecimento de novos produtos; a renovação de técnicas agrícolas e industriais; as descobertas sobre fermentação; a produção do vinho, da cerveja e do queijo em escala industrial e o beneficiamento do leite; os avanços na genética permitiram sua aplicação no cultivo de plantas e criação animais; a mecanização agrícola e ainda o desenvolvimento dos processos técnicos para conservação de alimentos<sup>10</sup>.

O crescimento demográfico, a industrialização, a urbanização e a globalização levam à maior competição, à demanda por produção exacerbada e o conhecimento tecnológico acelerado. Esses fatores conduzem as pessoas a uma vida mecanizada que conduz mudanças significativas do estilo de vida com cada vez menos tempo e maior nível de estresse. Isso tem contribuído para a maior busca de alimentos processados e prontos, tais como os lanches rápidos, os famosos "*fast-foods*", os quais, em geral, são mais calóricos, possuem alta densidade energética, favorecendo ainda o sedentarismo e a restrição da necessidade de gasto de energia para as atividades diárias e para o trabalho<sup>11</sup>.

O estresse é atualmente considerado um problema mundial, e seu estudo tem ganhado destaque na literatura científica devido à multiplicidade de seus efeitos negativos na saúde humana<sup>12</sup>. Evidências sugerem que o estresse altera o comportamento alimentar, redirecionando as escolhas alimentares para alimentos com maior palatabilidade e valor energético, especialmente aqueles ricos em açúcar e gordura<sup>13</sup>.

Esses fatores têm mudado a cultura de forma global, influenciando diretamente a escolha dos alimentos diários e a saúde das populações mundo afora.

## 1.2 ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

A alimentação e nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde e potencializam o crescimento e desenvolvimento humano com qualidade de vida e cidadania. Uma alimentação saudável, entendida como um direito humano, compreende um padrão alimentar adequado às necessidades biológicas e sociais dos indivíduos de acordo com as fases do curso da vida. Além disso, uma alimentação saudável deve ser baseada em práticas alimentares, assumindo os significados socioculturais dos alimentos como fundamento básico conceitual<sup>14</sup>.

Não comemos apenas porque precisamos de nutrientes e calorias para manter o corpo funcionando. Comer tem um sentido muito mais amplo, pois envolve seleção, escolhas, ocasiões e rituais<sup>15</sup> e está no contexto da promoção da saúde. A manutenção, promoção e preservação da saúde estão previstas nas diretrizes estratégicas da Política Nacional de Alimentação e Nutrição<sup>14</sup> que se fundamentam no Direito Humano à Alimentação Adequada e



na Segurança Alimentar e Nutricional.

Atualmente é reconhecida a importância que têm os estilos de vida para o nível de saúde de uma população. O comportamento alimentar é um dos aspectos que influencia de forma determinante a saúde<sup>16</sup>. Porém, esse comportamento é influenciado por outros fatores, os quais incluem os determinantes sociais da saúde.

A relação entre hábitos alimentares e saúde está estabelecida, sendo clara a influência das práticas alimentares no desenvolvimento e condição física, intelectual e emocional do ser humano ao longo da vida. Os hábitos alimentares resultam da aquisição de conhecimentos e práticas adquiridas na infância, na qual pais e educadores assumem especial importância<sup>17</sup>. Mas, embora os fatores socioeconômicos impeçam muitos de cultivarem hábitos saudáveis de alimentação, grande parte da população mais privilegiada economicamente cultiva a alimentação rica em gordura, açúcar e sal, fato que por muitas décadas foi reforçado pelas escolas.

A mídia também tem contribuído grandemente para a aquisição de maus hábitos alimentares através de programas de receitas que na maioria das vezes só ensinam refeições calóricas e, as propagandas de produtos alimentícios de baixo teor nutritivo, bem como os comerciais de bebidas alcoólicas, como a cerveja por exemplo, que é estimulada por formadores de opinião, principalmente para os mais jovens. O Ministério da Saúde confirma a importância de uma alimentação saudável para se ter uma boa saúde, porém não consegue sensibilizar o legislativo, no tocante à proibição de tais veiculações midiáticas.

As mudanças de hábitos alimentares têm ocorrido na sociedade como um todo e as universidades reproduzem os hábitos da sociedade. Portanto, é possível que nela, mesmo nos cursos de saúde o que é oferecido à comunidade universitária, principalmente aos discentes nos estabelecimentos que vendem alimentos não seja necessariamente saudável e que os estudantes também já cheguem à universidade com o vício de comer mal, com o agravante de muitos não terem condições econômicas de fazer escolhas saudáveis mesmo que seja disponível.

### 1.3 ALIMENTAÇÃO E UNIVERSITÁRIOS

Os jovens quando ingressam nas faculdades sofrem influência de vários fatores que podem influenciar negativamente sua alimentação. Esses fatores incluem o próprio ingresso na universidade que traz modificações no estilo de vida, pela demanda curricular, a competição e a preocupação com o desempenho. Para alguns a vida universitária implica em deixar a casa paterna e passar a viver em moradias estudantis. A falta de tempo para realizar refeições completas por causa das atividades acadêmicas que, em geral requerem cada vez mais dedicação e assim sobrando pouco tempo para a escolha e para o consumo das refeições e acabam fazendo a substituição de refeições completas por lanches práticos e rápidos, de pouco ou nenhum valor nutritivo<sup>18</sup>. Outros fatores que influenciam a alimentação dos universitários é a condição socioeconômica, no entanto, não se pode excluir a própria escolha, que é resultado da própria educação recebida desde a infância. Em relação ao perfil socioeconômico, dados da Universidade de Brasília mostram que no período de 2009 a 2013, a análise da renda mensal dos estudantes aprovados no Vestibular, mostram que a maioria (72%) dos aprovados declararam ter renda mensal de até 1 salário-mínimo. A renda familiar média girava, nesse período em torno de R\$ 1.200,00 a 17.500,00 (IBGE - 2010). Vale ressaltar que, de acordo com a Lei 8742 de 1993 que dispõe sobre a organização da Assistência Social considera-se como “baixa renda”, a pessoa integrante de grupo familiar

cuja renda per capita corresponde a um quarto de salário mínimo.

Os jovens que se deslocam de suas cidades para estudarem passam a se responsabilizar por sua própria alimentação, e a falta de tempo devido aos afazeres acadêmicos e ainda a jornada dupla de estudo e trabalho que muitos têm que enfrentar acaba interferindo no que vão consumir e influenciando os hábitos saudáveis que muitos tinham antes de entrar na vida acadêmica. Com essa nova rotina diária, os estudantes passam a buscar alternativas práticas e rápidas para alimentar-se. Um exemplo disso são os produtos industrializados, que, em geral são mais calóricos e com menores quantidades de nutrientes essenciais. A vida acadêmica também é geradora de estresse, o qual também pode modificar os hábitos alimentares<sup>19,20</sup>.

Situações de estresse crônico estão associadas a maior exposição ao cortisol, que possui efeitos sobre o sistema de recompensa cerebral (SRC). O cortisol aumenta a sensibilidade do SRC, o que pode desencadear o consumo excessivo de alimentos de alta palatabilidade<sup>21</sup>. Outros hormônios, como a dopamina, a leptina e a insulina, também atuam no nível central, estimulando o desejo por alimentos palatáveis que nem sempre são os mais saudáveis.

Por sua vez, alimentos ricos em gordura e em açúcar geram prazer e emoções positivas, aumentando o desejo por seu consumo e associando a lembrança de seu consumo com a sensação de recompensa<sup>22</sup>. Desta forma, o redirecionamento das escolhas alimentares frente a situações estressantes, traduzida pela tendência à mudança das preferências alimentares e aumento do consumo de alimentos que normalmente são consumidos com cautela, está relacionado à tentativa de utilizar o alimento como forma de aliviar este estado emocional<sup>23</sup>. Estudantes universitários estão em momento de transição importante da vida e são particularmente propensos a desequilíbrios emocionais como afirma o autor Wallis et al, 2009.

O direito à alimentação está mencionado na Declaração Universal dos Direitos Humanos de 1948. Sua definição foi ampliada em outros dispositivos do Direito Internacional, como o artigo 11 do Pacto de Direitos Econômicos, Sociais e Culturais, nº 12 da ONU. No Brasil, em 2010 foi aprovada a Emenda Constitucional nº 64, que inclui a alimentação no artigo 6º da Constituição Federal. O Brasil respondendo as diretrizes da OMS para promoção da alimentação saudável desenvolveu o Guia Alimentar para a População Brasileira<sup>24</sup> com objetivo de orientar a população brasileira sobre boas práticas de alimentação saudável.

O referido Guia foi o primeiro documento oficial que definiu as diretrizes alimentares para orientar escolhas saudáveis de alimentos pela população brasileira. Revisado em 2014, o novo Guia reforça a alimentação saudável como direito e a garantia ao acesso permanente e regular a uma prática alimentar adequada, de forma socialmente justa.

O documento cita que alimentação saudável é uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais das pessoas e deve estar em acordo com as necessidades alimentares levando em consideração a cultura, raça, gênero, etnia, condição financeira e os aspectos de qualidade, variedade, equilíbrio e moderação. Porém, a alimentação adequada é garantida só na retórica, visto que, na prática, milhares de pessoas ainda passam fome e vivem em situação de extrema pobreza.

Com isso, é possível perceber que o Brasil ainda necessita de avançar na elaboração de Políticas Públicas que garantam a todos os brasileiros uma alimentação adequada, com qualidade e em quantidade suficiente e de modo permanente. Mais uma vez a tentativa de educação em saúde vem dissociada de mudanças estruturais contundentes e sem a participação popular, bem como a falta de avaliação para a observação da efetividade desse

instrumento na conduta alimentar dos brasileiros.

É possível que com o movimento das universidades promotoras de saúde iniciado em 1996 a comunidade universitária passe a desenvolver comportamentos alimentares mais salutar, caso sejam oferecidas oportunidades de preço e escolha.

De acordo com Arroyo & Rice<sup>25</sup>, o conceito de Universidades Promotoras da Saúde diz respeito às Instituições de Ensino Superior que possuem uma cultura organizacional orientada pelos valores e princípios associados ao movimento global de PS, com apoio de uma política institucional própria para o fomento e a permanência das ações. É um ambiente propício às ações de saúde por influenciar o modo de vida dos indivíduos, dentro e fora dela.

A Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília (UnB) em parceria com a Organização Pan-Americana da Saúde, o Ministério da Saúde, a Faculdade de Educação Física e o Núcleo de Estudos em Saúde Pública da Universidade de Brasília realizou em 2014, o I Seminário Internacional FS Promotora de Saúde. O evento teve como objetivo trazer experiências internacionais para influenciarem as práticas locais e fomentar o levantamento das práticas promotoras de saúde já existentes na referida Faculdade.

Em 2016 foi realizado o II Seminário Internacional FS Promotora de Saúde, nesse, o intento maior foi lançar o ingresso da FS na Rede Ibero-Americana de Universidades Promotoras de Saúde (RIUPAS) após o envio de um relatório que informava as práticas promotoras de saúde no Campi Darcy Ribeiro da Universidade de Brasília e, mais especificamente na FS. Na oportunidade, a FS assinou o termo de adesão à Rede na presença do presidente da RIUPAS associando-se assim oficialmente ao grupo.

Algumas ações desenvolvidas na Universidade de Brasília e na própria Faculdade de Ciências da Saúde já favorecem hábitos alimentares saudáveis, dentre elas destacam-se algumas políticas e programas institucionais para a manutenção da população economicamente carentes até a formatura. Entre elas destacam-se a Política de Assistência Estudantil que tem a finalidade de atenuar os efeitos das desigualdades socioeconômicas, contribuir para a melhoria do desempenho acadêmico, prevenir a retenção alongada e a evasão de estudantes, possibilitando a sua permanência e diplomação na Universidade<sup>26</sup>.

Na Universidade de Brasília, o Decanato de Assuntos Comunitários, por meio da Diretoria de Desenvolvimento Social, é responsável pela coordenação, planejamento, gerenciamento e avaliação dos programas e projetos de prestação de serviços sociais à comunidade universitária. O Serviço de Programas de Desenvolvimento desenvolve programas de assistência estudantil destinados aos estudantes regularmente matriculados em disciplinas dos cursos presenciais de graduação e pós-graduação da UnB.

Os Programas de Assistência Estudantil oferecidos são: o Programa Auxílio Socioeconômico que concede auxílio financeiro mensal para minimizar as desigualdades sociais e contribuir para a permanência e a diplomação dos estudantes em situação de vulnerabilidade socioeconômica. O Programa de Acesso a Alimentação que fornece refeições gratuitas aos estudantes nos Restaurantes Universitários, e o Programa de Acesso à Moradia Estudantil que é destinado a estudantes, em situação de vulnerabilidade, dos cursos presenciais de graduação dos quatro campi da UnB, cujas famílias residem fora do DF e não possuam imóveis no DF.

A Faculdade de Ciências da Saúde, dentre muitas outras ações para a melhora da qualidade de vida da sua comunidade, desenvolveu um espaço denominado Cora Coralina, que tem como objetivo ser um espaço de convivência entre os estudantes, professores e trabalhadores de diversos setores, bem como os terceirizados da Universidade. A própria comunidade acadêmica aceitou fazer a autogestão do espaço o qual é composto por uma copa

com geladeira e micro-ondas e um espaço externo com mesas e cadeiras. Além de ser um ponto para que a comunidade se alimente e se socialize, também é um ponto de encontro para os alunos estudarem, fazer pesquisas e auxiliar na interação entre professores, alunos e outros trabalhadores. Entre os projetos da mencionada Faculdade, como este voltado para a alimentação de toda a comunidade acadêmica, outros projetos e ações já foram e estão sendo desenvolvidos.

Embora exista a necessidade de saber os tipos de alimentos oferecidos pelos locais que vendem alimentos, e sobre os hábitos alimentares dos estudantes existem poucos estudos abordando o tema e até o momento nenhum conduzido na UnB. Diante desse contexto, o propósito deste estudo foi verificar se as cantinas, restaurantes e os ambulantes existentes na Universidade de Brasília ofertam uma alimentação saudável para a comunidade universitária, em particular, para os discentes, já que existem poucas informações sobre esses estabelecimentos na UnB.

## **2. MÉTODO**

A fim de analisar a qualidade dos alimentos oferecidos pelas cantinas, restaurantes e ambulantes no Campus Darcy Ribeiro da Universidade de Brasília, foi realizado um estudo qualitativo observacional para verificar se os alimentos que são ofertados nesses locais podem ser considerados benéficos à saúde.

Para a avaliação desses locais que vendem produtos alimentícios, foi realizada, no mês de maio e junho do corrente ano uma visita aos 3 restaurantes particulares: o Beijódromo, o restaurante da Fundação de Empreendimentos Científicos e Tecnológicos (FINATEC) e o Restaurante Universitário (RU), foram visitadas também 12 cantinas distribuídas pelo Campus e 4 ambulantes que vendem seus produtos na frente da Faculdade de Ciências da Saúde. Para essas observações foi utilizado um diário de campo, onde foram anotados os principais alimentos e refeições que são por eles vendidos.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi verificado durante a observação dos locais que os 3 restaurantes particulares: Beijódromo, Finatec e o Executivo oferecem alimentos frescos e de boa qualidade nutricional uma vez que ofertam grande variedade de hortaliças, legumes e frutas. Embora esses restaurantes ofereçam alimentos saudáveis, os preços são relativamente elevados, possivelmente inacessível aos estudantes de baixa renda. Também pode ser que a maioria dos estudantes não tenham interesse em tais restaurantes, preferindo locais mais descontraídos frequentado mais por estudantes.

O Restaurante Universitário foi inaugurado em 1975 e possui uma área construída de 6.333 m<sup>2</sup>, 4 andares, 1 cozinha central e 6 refeitórios. Fornece 3 refeições ao dia, de baixo custo, balanceadas e saudáveis, uma vez que conta com profissionais nutricionistas para o controle da qualidade. As refeições do RU são de boa qualidade e nutritivas, tendo a opção inclusive de pratos vegetarianos. O referido restaurante segue os princípios da Política Nacional de Alimentação e Nutrição que tem o propósito de melhorar as condições de alimentação, nutrição e saúde da população brasileira, mediante a promoção de práticas alimentares adequadas e saudáveis. Apenas a bebida oferecida não é natural, uma vez que oferece refrescos de sabores artificiais.

Segundo o Conselho Federal de Nutricionistas, uma Alimentação Saudável é aquela preparada com cuidados de higiene e oferece todos os nutrientes em quantidades adequadas a cada pessoa<sup>27</sup>. Embora o RU ofereça alimentação saudável, essas só são três e muitos estudantes ficam o dia todo e à noite na UnB. Dessa forma é possível que muitos estudantes, mesmo utilizando o RU necessitem completar sua alimentação em uma das lanchonetes do Campus.

Quanto às lanchonetes observou-se que nas 12 que foram visitadas, os alimentos vendidos de acordo com seus rótulos, são alimentos de alta densidade energética e pouco nutritivos. Densidade calórica refere-se a quantidade de calorias disponíveis em uma porção determinada de alimento (peso em gramas)<sup>28</sup>. Alimentos com elevada densidade calórica fornecem maior quantidade de calorias por grama do que alimentos com baixa densidade calórica. São exemplos de alimentos com alta densidade calórica aqueles ricos em lipídeos como gorduras, óleos, lanches tipo fast foods e ricos em carboidratos simples como os doces. Em todas as lanchonetes foi constatada a venda de salgados diversos tanto assados quanto fritos, salgadinhos de pacote, sanduíches, tipo "hamburguer", misto quente, crepes, pastéis e tapiocas. As bebidas são representadas principalmente por refrigerantes, energéticos, chás prontos e achocolatado tipo "toddyinho". São oferecidos sucos de caixinha, sucos de polpa de frutas congeladas e apenas um único suco natural de laranja. Embora existam alguns alimentos saudáveis como a tapioca, salada de frutas e o suco de laranja, o predomínio é de alimentos pré-preparados, ou os industrializados, ou com excesso de carboidratos como os salgados. Outro fator a destacar é que, se esses estabelecimentos oferecem mais esses alimentos é porque eles têm grande demanda. Dessa forma, fica a dúvida se os estudantes preferem esses alimentos porque outros não são oferecidos, ou se os estabelecimentos vendem porque os consumidores preferem esses alimentos considerados menos saudáveis.

Muitas vezes não é possível saber se tais alimentos estão ainda em prazo de validade, se estão expostos há muitos dias e, se de fato, ainda estão adequados para consumo. Já as bebidas comercializadas, são bebidas que apresentam alto teor de açúcares em sua

composição e o consumo em excesso causa problemas para a saúde tanto a curto como a longo prazo como diabetes, pressão alta e obesidade entre outras. Algumas lanchonetes oferecem a opção de saladas de frutas, no entanto, os preços são incompatíveis com a situação socioeconômica de grande parte dos estudantes e funcionários.

A maioria dessas lanchonetes também oferecem refeições para almoço e jantar. Os preços em geral não são muito elevados comparados aos dos restaurantes, no entanto, para a comunidade de baixa renda o Restaurante Universitário ainda é a opção mais barata e com melhor qualidade. Há um posto de gasolina na área da Universidade e nessa área dois estabelecimentos de alimentos, um de venda de sanduíche, considerado mais natural, os quais são recheados na hora de acordo com a escolha do cliente. Embora os recheios incluam folhas, muitas das opções são produtos enlatados como picles, azeitonas e outros. Todos com preços que, embora não sejam muito elevados são limitados aos que têm maior poder aquisitivo. O segundo estabelecimento oferece massas prontas todas pré-cozidas e com molhos, em geral, industrializados e de preço elevado.

Embora seja visível o grande número de estudantes que frequentam as cantinas, a frequência dos que utilizam o RU é muito maior. Essa observação pode ter várias explicações que necessitam ser averiguada em estudos posteriores, pode ser que, no caso dos estudantes de saúde, as cantinas ficam mais próximas e gastariam menos tempo para as refeições, ou podem preferi-las pela própria característica dos alimentos oferecidos. No caso da preferência pelo RU, pode ser que seja mesmo pelo reconhecimento da qualidade, do que é oferecido, ou pode ser pelo fato de que muitos estudantes escolhem tal estabelecimento porque alguns recebem bolsa alimentação e por este motivo não pagam as refeições. No que se refere aos quatro ambulantes, muitos começaram a vender marmitas para o almoço na entrada da Faculdade de Ciências da Saúde. As marmitas em geral contém carne branca ou vermelha, arroz e às vezes feijão. As marmitas apresentam os componentes que fazem parte da alimentação tradicional dos brasileiros como arroz, feijão, carne e salada. Embora não se tenha conhecimento sobre o controle sanitário dos alimentos oferecidos, por esses ambulantes, é possível que nas cantinas esse controle também não exista e que, em tempos de crise econômica no país esses ambulantes possivelmente estão sobrevivendo com esse trabalho. Dessa forma, realizam um trabalho social de oferecer alimentos de qualidade a baixo custo e deles tiram seu sustento.

Ainda em relação aos ambulantes, um deles vende, principalmente bolos, biscoitos assados, doces, sucos naturais e salada de frutas. Mas, mais uma vez os preços são muito elevados, visto que um pote de salada de frutas por exemplo equivale a três refeições no Restaurante Universitário.

O espaço Cora-Coralina mencionado antes trouxe um novo hábito entre os estudantes, que embora incipiente está mudando a cultura dentro da Faculdade de Ciências da Saúde. Trata-se de trazer a marmita com alimento preparado em casa. Se antes os estudantes tinham vergonha de trazer seu próprio alimento, agora com a possibilidade de utilizar os utensílios da cozinha e usufruir da companhia de outros colegas, o hábito está crescendo. Com isso é possível que a ideia anterior de achar que somente os pobres carregavam suas marmitas, os estudantes estão verificando que esse é um hábito salutar, divertido e menos oneroso. Esse espaço está facilitando não só o convívio, mas a quebra de preconceitos e mudança de paradigma.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES

As representações do cuidado com alimentação são determinadas por elementos da história de vida dessas pessoas tais como valores afetivos, fatores culturais, sociais, ambientais, econômicos entre outros. Consequentemente a alimentação não depende apenas de informações sobre a necessidade do cuidado que se deve ter com ela.

A universidade tem um importante papel como formadora de hábitos, apreendido neste espaço. Os serviços públicos e privados do campus universitário devem ser foco de interesse na construção de estratégias de promoção à saúde, visto sua influência no comportamento alimentar dos estudantes, especialmente no que concerne à qualidade da alimentação, ao estímulo a práticas saudáveis e o favorecimento da comensalidade.

Embora a Faculdade de Ciências da Saúde já tenha ingressado na Rede Ibero-Americana de Universidade Promotora de Saúde, verifica-se que, no que concerne à alimentação ainda há um longo trajeto a trilhar.

Observou-se neste estudo, que todos os locais observados no Campus da UnB vendem alimentos que podem ser considerados saudáveis e outros que não entram nessa categoria. No entanto, muitos dos que oferecem alimentos saudáveis, com exceção do RU os preços são inadequados para os estudantes de mais baixa renda. É possível que isso gere uma segregação social. No entanto é difícil afirmar visto que não foi possível verificar o número de estudantes que recebem bolsa alimentação, nem foram colhidos dados junto aos estudantes para sabermos suas opções de alimentos e de locais para as refeições.

No que se refere às cantinas, as instâncias responsáveis pelos convênios e contratos, poderiam exigir que fosse feito um equilíbrio na oferta dos alimentos oferecidos, a fim de facilitar e fomentar o hábito da alimentação saudável.

O espaço Cora Coralina tem sido um motivador de mudanças de hábitos alimentares, no entanto esse assunto poderia ser enfatizado de forma transversal em diversas disciplinas. A FS na qualidade de promotora de saúde poderia desenvolver rodas de conversas organizadas pelo Departamento de Nutrição junto com os demais departamentos e a Faculdade de Medicina sobre o tema a fim de fomentar hábitos saudáveis de vida, não só em relação ao hábito alimentar, mas também outros como o uso de drogas lícitas e ilícitas no Campus junto a toda a comunidade universitária, que poderia, paulatinamente avançar para toda a Universidade.



## 5. REFERÊNCIAS

- 1- KOPRUSZYNSKI, C.P.; MARIN, F.A. Alimentação humana, passado, presente e futuro.
- 2- GARCIA, R.W.D. Notas sobre a origem da culinária: uma abordagem evolutiva. Campinas. Rev. Nutr. PUCCAMP. 8(2):231-44, 1995.
- 3- SAVARIN, B. Fisiologia do gosto. Trad. P. Neves, São Paulo. Ed. Companhia das Letras, 1995.
- 4- MEDVED, E. the world of food. Lexington, Ed. Ginn and Company, 1981.
- 5- LARAIA, R.B. Cultura: um conceito antropológico. 19 ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2006.
- 6- BOURGUERS, H. Costumbres, praticas y habitos alimentarios deseables y indeseables. *Arch. Latinoamer. Nutr.* 38(3):767-79, 1998.
- 7- MEZOMO, I.F.B. *O serviço de nutrição, administração e organização*. São Paulo, Ed. CEDAS. 1985.
- 8- RAMOS, M.; STEIN, L.M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. *Jornal de Pediatria*, v. 76, supl.3, p.229 – 237, 2000.
- 9- BISSOLI, M.C.; LANZILLOTTI, H.S. Educação nutricional como forma de intervenção: avaliação de uma proposta para pré-escolares. *Rev. Nutr.*, Campinas, v.10, n.2, p.107 – 113, 1997.
- 10- ABREU, E.S.; VIANA, I.C.; MORENO, R.B.T.; ELIZABETH, A.F.S. Alimentação

mundial: uma reflexão sobre a história. *Saude soc.* [online]. 2001, vol.10, n.2.

11- COMITÉ NACIONAL DE LOS ESTADOS UNIDOS. La nutrición: los lazos entre alimentación, salud y desarrollo. Washington D.C. 1992. [Documento preparado para la Teleconferencia del Día Mundial de la Alimentación, 16 de octubre de 1992].

12- JOCA, S.R.; PADOVAN, C.M.; GUIMARÃES, F.S. Estresse, depressão e hipocampo. *Rev. Bras. Psiquiatr.* 2003;25(2):46-51.

13- ZELLNER, D.A.; SAITO, S.; GONZALES, J. The effect of stress on men's food selection. *Appetite* 2007;49(3):696-699.

14- Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde: Brasília, 2012.

15- SOUZA, E.C.M.P. Alimentação como cerimônia indispensável do convívio humano. 2012. 19 f. Monografia (Pós-Graduação em Gestão de Projetos Culturais e Organização de Eventos) - Escola de Comunicação e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

16- CAMPOS, I.M.O.M.G. Hábitos alimentares em adolescentes. *Revista Port Clin Geral*, v.22, p.163-72, 2006.

17- SESSÕES TEMÁTICAS EM ALIMENTAÇÃO INFANTIL. Disponível em: <<http://www.esca.pt/boletim/StematicasAInfantil.pdf>>.

18- MATTOS, L.L.; MARTINS, I.S. Consumo de fibras alimentares em população adulta. *Rev. Saúde Pública*, São Paulo, v. 34, p. 50-55, 2000.

19- FEITOSA, E.P.S.; DANTAS, C.A.O.; ANDRADE-WARTHA, E.R.S.; MARCELLINI, P.S.; MENDES-NETTO, R.S. Hábitos alimentares de estudantes de uma Universidade

pública no Nordeste, Brasil. Alim. Nutr. Araraquara, v. 21, n. 2, p. 225-230, 2010.

20- EL ANSARI W, STOCK C, PHILLIPS C, MABHALA A, STOATE M, ADETUNJI H. Does the association between depressive symptomatology and physical activity depend on body image perception? A survey of students from seven universities in the UK. Int. J. Environ. Res. Public Health 2011; 8(2):281-299.

21- ADAM, T.C.; EPEL, E.S. Stress, eating and the reward system. Physiol. Behav. 2007; 91(4):449-458. Zheng H, Lenard NR, Shin AC, Berthoud H-R. Appetite control and energy balance regulation in the modern world: reward-driven brain overrides repletion signals. Int. J. Obes. 2009; 33(Supl. 2):S8-S13.

22- ZHENG, H.; LENARD, N.R.; SHIN, A.C.; BERTHOULD H-R. Appetite control and energy balance regulation in the modern world: reward-driven brain overrides repletion signals. Int. J. Obes. 2009; 33(Supl. 2):S8-S13.

23- WALLIS, D.J.; HETHERINGTON, M.M. Emotions and eating. Self-reported and experimentally induced changes in food intake under stress. Appetite 2009; 52(2):355-362.

24- Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília, 2008.

25- ARROYO, H.; RICE, M.; FRANCESCHINI, M.C.; VALENZUELA, F.; ALGUERO, L.; AVEDANÕ, M. Una nueva mirada al movimiento de Universidades Promotoras de la Salud en las Américas. Organización Panamericana de la Salud (OPS), 2009.

26- [www.unb2.unb.br/administracao/diretorias/dds/assistenciaestudantil](http://www.unb2.unb.br/administracao/diretorias/dds/assistenciaestudantil)

27- [www.cfn.org.br](http://www.cfn.org.br)

28- LEDIKWE, J.H.; BLANCK, H.M.; KETTEL-KAHN, L.K.; SERDULA, M.K.;SEYMOUR, J.D.;TOHILL, B.C. Dietary energy density is associated with energy intake and weight status in US adults. *Am J Clin Nutr.* 2006;83(6):1362-8.